



Ålands hälso-
& sjukvård

Information till dig med **MINNESSVÅRIGHETER**



Minne

Man brukar tala om två olika typer av minne, *korttidsminne* och *långtidsminne*.

Korttidsminnet hanterar den information som man håller i huvudet för stunden. Det minnet är begränsat och används som tillfällig lagring. Man kan enbart hålla ett visst antal saker i huvudet samtidigt. Ett kort avbrott kan leda till att det vi tänkte på blir som bortblåst.

Långtidsminnet har större kapacitet. Där lagras informationen en längre tid och förstärks genom upprepning och återupplevelse. I långtidsminnet lagras både händelser (episodiskt minne) och fakta (semantiskt minne). Dessutom hör färdighetsminnet (procedurminnet) och minnet för att identifiera objekt och orientera oss i omvärlden (perceptuella minnet) till långtidsminnet.

I den här broschyren kommer du att få tips på olika minnesstrategier för att komma ihåg det du behöver i vardagen.

Skriv

Skriv alltid upp viktiga saker direkt!
Skriv checklistor, prioriteringslistor et.c.

Undvik lösa lappar. **Samla allt du skrivit ner** på ett och samma ställe, till exempel i en kalender eller i mobiltelefonen. Bocka av eller stryk över när du har åtgärdat saker.

Samla viktiga namn, telefonnummer, adresser, koder, födelsedagar, med mera på samma plats.

Ha ett häfte eller liknande på kylskåpsdörren eller någon annanstans i köket och skriv inköpslistan vartefter du tar det sista av något från skafferiet eller kylskåpet.

Häng upp en anslagstavla eller ett schema centralt i huset som hela familjen kan använda.

Skriv gärna dagbok med vad du gjort under dagen. Korta anteckningar räcker!

Sammanfatta muntlig information genast efter att du fått den, t.ex. efter ett telefonsamtal. Be den du talat med att sammanfatta det viktigaste innan ni avslutar samtalet, repetera och kolla att du uppfattat korrekt. Skriv sedan ner den sammanfattade informationen.



Läs

Titta **ofta** (minst en gång i timmen) i din kalender eller på ditt schema.

Ta till vana att varje kväll se vad som händer nästa dag.

Hjärnan sorterar information under tiden vi sover. Om du vill minnas något kan du därför repetera det i tankarna innan du ska somna.

Avlasta – en stressad hjärna fungerar sämre

Organisera alltid dina saker (i väskan, kalendern, skåpen, lådorna, garderoben, lägenheten och på skrivbordet).

Röj hemma, **stuva undan eller gör dig av med** de saker du inte behöver. Hjärnan blir stressad om det ligger för många saker framme.

Gör **en sak i taget** och **avsluta** den innan du börjar med nästa.

Acceptera

Försök att **acceptera** att ditt minne fungerar sämre. Att stressa över det är en onödig belastning.

Tala om hur det ligger till. Det tar mycket kraft att dölja problem. Har du själv accepterat dina svårigheter är det också lättare för andra att göra det.

Ge dig själv mera tid. Att kompensera för minnesproblem tar mycket tid, tålamod och ork.

Använd hjälpmedel

Använd **kalender**. Prova dig fram vilken sorts kalender som passar just dig. Föredrar du en papperskalender eller vill du använda mobilappar? Det finns en rad olika minneshjälpmedel att ladda ner från App Store eller Google Play.



Använd **timer** som är ansluten till spisen, kaffebyggaren, strykjärnet eller andra elektriska föremål som du ofta använder.

För att hitta nycklarna kan du använda nyckelringar med larmfunktion.

Använd **dosett** för att få översikt på dina mediciner. Det finns även dosetter som låter när det är dags att ta medicinen.

Använd inspelningsfunktionen på din mobiltelefon för att läsa in meddelanden eller påminnelser till dig själv.

Var inte rädd för att använda hjälpmedel och minnesknep. Dessa fungerar avlastande och ger ökad kontroll över tillvaron. Kom ihåg att när stressen minskas förbättras minnet.

Att hitta vägen

Förbered dig innan du går och ta hellre en **omväg** om det innebär färre svängar eller korsningar.

Ta **landmärken** som du skriver ned. Memorera vilka landmärken du ska se och i vilken ordning.

Använd **karta**. Med kartappar på mobilen kan du följa din rutt och se att du är på väg åt rätt håll.

Ta alltid samma väg.

Om du känner att du gått fel, **backa** tills att du åter känner igen dig.

Om du är vid ett större shoppingcentrum kan du ta ett **foto** över vilken ingång du tog och var du har parkerat bilen.

Vissa billarm kan aktiveras på håll, prova aktivera larmet så hör du förhoppningsvis var bilen står. Fjärrlåset kan också vara till hjälp. Tryck repetitivt på låsknappen för att se var lyktorna blinkar.

Avlasta minnet

Om du tappar tråden eller inte kommer ihåg ett ord eller ett namn så är det bäst att släppa det. Slappna av och fokusera på något helt annat så brukar det komma tillbaka efter ett tag.

Om du blir avbruten mitt i en aktivitet är det viktigt att säga till att du måste avsluta först.

Börja matlagning eller bakning med att plocka fram alla ingredienser och ställ dem i rätt ordning, så som de kommer i receptet. Kontrollera att du fått med allt innan du börjar. Lägg därefter tillbaka ingredienserna vartefter du är färdig med dem.

Lägg dina recept i en plastficka och använd vattenlöslig tusch för att stryka över de moment som du har gjort. Torka av fickan när du är klar så är receptet redo att användas på nytt.

Ha **bestämda platser** där du placerar viktiga föremål såsom bilnycklar, kalender eller plånbok.

Kontaktuppgifter

Ergoterapin

Telefonnummer (018) 538473. Telefontid måndag till fredag, 08.00-16.00.

Minnesmottagningen

Telefonnummer (018) 538550. Telefontid måndag till torsdag, 08.00-15.30. Fredagar 08.00-14.00.

Fingermodellen

Fingermodellen är baserad på resultat från flertalet studier, där man klarlagt fem livsåtgärder som kan förebygga kognitiv svikt. Samma åtgärder har också visat sig kunna bromsa in en process som redan startat, det är därför aldrig för sent att börja!





**Ålands hälso-
& sjukvård**

Pb 1055
AX-22111 Mariehamn ÅLAND
www.ahs.ax